

Medaillenstandards für Seniorenmeisterschaften 2020

(Die Leistungen sind von der Landesausschuss Breitensport festgelegt und entsprechen im Wesentlichen den Quali-Normen zu den DLV-Seniorenmeisterschaften)

Erläuterung:

Bei weniger als zwei Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen je Altersklasse erfolgt die Titelvergabe nur, wenn ein **ordnungsgemäßer Wettkampf erfolgt ist (Zusammenlegen von Klassen oder männlich/weiblich)** und die untenstehenden Vorgaben erreicht werden. Maßgeblich für die **Disziplinfestlegung sind aber die jeweiligen Ausschreibungen der Meisterschaft**, nicht die im Medaillenstandard festgelegten Leistungen.

1. Stadionwettbewerbe

Männer

Disziplin	M30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M85	M90
100m	11,85	12,05	12,25	12,65	12,95	13,40	14,00	14,50	15,70	17,60	21,00	23,00	24,20
200m	24,50	25,00	25,25	25,65	26,80	28,00	29,20	31,50	34,50	38,50	42,50	50,00	53,00
400m	55,00	55,45	56,00	58,00	61,50	65,00	69,00	74,00	80,00	90,00	100,00	110,00	120,00
800m	2:08,00	2:10,00	2:12,00	2:16,00	2:22,00	2:29,00	2:40,00	2:53,00	3:10,00	3:45,00	3:55,00	4:10,00	4:30,00
1500m	4:23,00	4:25,00	4:30,00	4:41,00	4:51,00	5:07,00	5:36,15	6:05,00	6:45,00	7:50,00	8:55,00	10:05,00	11:10,00
5000m	15:50,0	16:00,0	16:25,0	17:00	18:00	19:15,0	20:45	22:30	24:30,0	27:45	32:15	37:30	43:30
110 m H	17,60	18,70	19,80	20,50	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
100 m H	-----	-----	-----	-----	19,20	20,50	21,00	22,00	-----	-----	-----	-----	-----
80 m H	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	18,20	19,80	21,60	23,20	24,80
4x100m	47,70		51,00		53,80		58,00		66,00		73,50		-----
3x1000m	keine Standards festgelegt												
BG 3000 m	-----	18:30	18:45	19:15	19:45	20:15	20:45	21:15	22:45	24:30	25:15	26:00	27:00
BG 5000 m	-----	30:30	31:00	32:30	33:00	33:30	34:15	35:30	36:30	37:30	38:30	39:30	41:30
BG 10000m	63:00	65:00	67:00	69:00	71:00	73:00	75:00	77:00	79:00	81:00	83:30	85:30	88:00
Hoch	1,75	1,70	1,65	1,55	1,50	1,40	1,30	1,25	1,15	1,00	0,90	0,85	0,80
Stabhoch	3,30	3,20	3,00	2,80	2,60	2,40	2,25	2,20	2,10	1,80	1,50	1,50	1,50
Weit	6,20	5,80	5,65	5,50	5,10	4,80	4,50	4,25	3,90	3,20	2,80	2,20	1,60
Drei	11,80	11,20	10,70	10,30	9,60	9,00	8,60	8,40	8,00	7,00	6,00	5,00	5,00
Kugel	13,30	13,00	12,20	11,80	12,50	11,30	11,30	10,80	11,30	10,30	8,70	6,50	5,00
Diskus	40,70	39,50	37,00	35,50	39,50	35,00	38,00	36,50	34,00	30,00	20,00	14,50	12,00
Hammer	38,50	37,00	35,50	34,50	38,00	31,50	35,20	33,50	36,00	28,00	20,00	16,00	12,00
Speer	50,00	49,00	46,50	42,50	41,00	37,50	35,50	34,50	34,50	27,00	17,50	15,00	12,00
Gewicht	12,75	11,95	11,00	10,00	11,90	12,00	11,35	10,60	11,50	8,50	10,90	8,50	6,00

Frauen

Disziplin	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W80	W85	W90
100m	13,40	13,80	14,00	15,00	15,50	16,70	18,00	19,30	20,50	23,00	25,20	28,00	31,00
200m	28,90	30,00	30,50	32,50	33,75	35,50	37,50	39,50	42,00	44,20	48,00	51,00	54,00
400m	69,00	69,50	70,50	75,00	77,00	82,00	85,00	87,00	89,50	96,00	100,00	110,00	115,00
800m	2:35,00	2:40,00	2:45,00	2:50,00	3:05,00	3:20,00	3:35,00	3:55,00	4:15,00	4:40,00	5:20,00	6:00,00	7:00,00
1500m	5:32,00	5:40,00	5:48,00	6:00,00	6:20,00	6:45,00	7:10,00	7:35,00	8:00,00	8:45,00	10:00,00	11:00,00	12:00,00
5000m	19:35	19:45	20:45	21:30	22:45	24:15	26:00	28:00	30:15	33:30,00	37:00,00	41:00,00	45:30,00
100 m H	19,30	20,00	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
80 m H	-----	-----	15,00	15,75	16,10	16,80	17,50	18,20	18,90	19,80	21,80	23,40	25,00
4x100m	57,20		60,00		68,00		72,00		76,00		82,00		-----
3x800m	keine Standards festgelegt												
BG3000m	-----	19:40	20:25	21:15	22:00	22:45	23:30	24:15	25:30	26:45	28:00	29:30	31:45
BG5000m	-----	34:30	35:30	36:30	38:00	39:30	41:00	42:30	44:00	45:30	47:30	49:30	52:00
Hoch	1,45	1,40	1,35	1,30	1,20	1,10	1,05	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,70
Stabhoch	2,10	2,00	2,00	2,00	1,90	1,90	1,70	1,60	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
Weit	5,00	4,70	4,60,	4,30	3,90	3,50	3,10	2,80	2,60	2,30	2,10	2,00	1,90
Drei	9,90	9,50	9,20	8,60	8,20	7,80	7,30	6,80	6,30	6,00	5,00	5,00	5,00
Kugel	10,80	10,50	10,30	9,50	9,80	8,50	8,00	7,10	6,80	6,80	6,30	5,80	5,30
Diskus	32,00	31,00	30,00	29,00	25,00	20,00	18,50	16,50	16,00	16,00	13,50	11,00	9,00
Hammer	29,00	27,00	26,00	25,00	25,00	23,00	20,50	20,00	19,00	21,00	17,00	14,00	10,00
Speer	32,50	30,50	29,00	26,50	21,50	19,00	17,00	16,00	15,00	14,00	12,00	10,00	9,00
Gewicht	9,65	8,45	7,85	8,30	7,05	7,85	10,00	9,00	8,00	7,40	7,00	6,85	6,50

Für **alle Mehrkämpfe** (Internationaler Fünfkampf, Fünfkampf, Dreikampf, Werfer-Fünfkampf) gilt: Es muss in **mindestens 1 Disziplin** der Medaillenstandard für den jeweiligen Einzelwettbewerb erfüllt werden, dann

erfolgt eine Titelvergabe.

Mehrkampfmeisterschaften: keine Standards festgelegt
Team-DM Senioren (früher DAMM): keine Standards festgelegt

2. Straßen-, Berg-, Trail-, Crosslaufwettbewerbe

Einzelwertung

10 km

M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
33:45	35:00	36:30	38:30	41:00	44:00	47:30	51:30	56:00	1:01:00
W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	
40:00	41:30	43:30	46:00	49:00	52:30	56:30	1:01:00	1:06:00	

Halbmarathon

M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
1:16:00	1:19:00	1:22:00	1:26:30	1:32:30	1:39:00	1:47:00	1:56:00	2:06:00	2:17:00
W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	
1:29:30	1:33:00	1:37:30	1:43:00	1:49:30	1:57:30	2:06:30	2:17:00	2:28:00	

Marathon

M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	
2:41:00	2:47:00	2:54:00	3:03:30	3:15:30	3:30:00	3:46:30	4:06:00	4:27:00	
W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70		
3:09:00	3:16:00	3:25:00	3:37:00	3:51:00	4:08:00	4:27:00	4:48:00		

Crosslauf

M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	
W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	-----	
4 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse					6 min jeweils zur nächst jüngeren Altersk				

Berglauf

M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	
W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	-----	
4 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse					10 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse				

Traillauf

M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	
W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	-----	
10 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse					25 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse				

100km Ultra

für alle Männer/Frauen/Altersklassen gilt die Zielschlusszeit von 13 Stunden

5 km-Straßengehen

W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85	W 90
34:30	35:30	36:30	38:00	39:30	41:00	42:30	44:00	45:30	47:30	49:30	52:00

10 km Straßengehen

W 35	W 40	W45	W 50	W 55							
1:09:00	1:11:00	1:13:00	1:16:00	1:19:30							

10 km-Straßengehen

M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	M 90
1:05:00	1:07:00	1:09:00	1:11:00	1:13:00	1:15:00	1:17:00	1:19:00	1:21:00	1:23:30	1:25:30	1:28:00

20 km-Straßengehen

M 35	M 40	M 45	M 50	M 55							
2:14:00	2:16:30	2:19:00	2:22:00	2:25:00							

Mannschaftswertung

Bei **Straßen-/Berg- und Crossläufen** wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit 3 multipliziert. Bei zusammengelegten Altersklassen wird jeweils der Wert der jüngeren Klasse verwendet. (Beispiel 10 km M50/55: Gesamtzeit muss weniger als 3x38,5 min = 1:55:30 h betragen).